

В связи с этим совершение жизненного выбора в пользу осознанного одиночества способствует снижению экзистенциальной тревоги и формирует чувство психологической безопасности личности.

-
1. Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2011. 416 с.
 2. Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М. : Смысл, 2015. 464 с.

Р. Р. Муслумов
А. М. Кирсанова

*Уральский федеральный университет,
Екатеринбург*

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ключевые слова: кризисная психология; буллинг; насилие; жертва; психологическая агрессия.

Введение. Проблема буллинга сегодня вызывает все большую озабоченность общественности и требует изучения в том числе в рамках психологических исследований в связи с распространенностью данного явления и его опасностью для физического и психического здоровья людей. Практически каждый хотя бы раз сталкивался с насмешками, придирками, угрозами и прочими негативными воздействиями со стороны других людей в процессе взаимодействия с ними. При этом многие жертвы травли попросту умалчивают о происходящем, учебные заведения не придают огласке подобные конфликты, стремясь сохранить свою репутацию, и случаи буллинга замалчиваются. В. Р. Петросянц определяет буллинг как «насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному

напряжению» [1, с. 151]. Акты насилия в отношении одного человека или группы людей могут быть однократными или повторяться в течение продолжительного времени. Важно уметь отличать буллинг от конфликта, так как в случае с первым мы имеем дело с неравенством сил участников, и жертва не может оказать сопротивление.

Материалы и методы. В качестве методов исследования буллинга обычно используются опросы, тестирование и наблюдение.

Результаты. Исходя из исследований, проведенных в 1970-е гг. Дэном Олвэсом, как обидчик, так и жертва в процессе буллинга являются участниками единой взаимодействующей социальной группы. Согласно данным его исследования, в Норвегии около 7 % школьников относятся к группе агрессоров, и 15 % учеников страдают от буллинга. В США 15–20 % учеников испытывают постоянное преследование в виде изоляции, запугивания или физического насилия со стороны своих сверстников в процессе обучения [3, с. 161]. Зачинщики травли нередко выбирают в качестве жертвы наиболее успешных членов коллектива, например, отличников, любимчиков учителей, работников, часто получающих похвалу начальства, и т. д. Однако чаще буллингу подвергаются отстающие, неуспешные люди, инвалиды или попросту те, чей характер не позволяет им постоять за себя. Достаточно распространена точка зрения, согласно которой травля происходит по причине отличия жертвы от сверстников, но современные исследователи как ключевой фактор выделяют наличие психологических предикторов, к которым можно отнести неустойчивость самооценки, повышенную тревожность и мнительность [2].

Закключение. Работа по коррекции явлений буллинга требует комплексных систематических усилий. На наш взгляд, основное средство профилактики буллинга — это ознакомление людей с формами и последствиями этого явления. Информирование можно организовать в формате обучающих курсов, на которых, помимо прочего, стоит осветить такие темы, как «Выход из конфликтных ситуаций», «Что делать, если ты столкнулся с насмешками в Интернете» и пр. Искоренение буллинга связано с решением такой задачи, как повышение культуры взаимоотношений, в которой сам факт травли будет выглядеть неприемлемо. Субъектом ее реализации

должен быть педагогический состав учебных заведений, причем привлечение самих обучающихся выглядит целесообразным.

-
1. *Петросяниц В. Р.* Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестн. ТГПУ. 2011. № 6. С. 151–154.
 2. *Ильин Е. П.* Психология агрессивного поведения. СПб. : Питер, 2014. 368 с.
 3. *Глазман О. Л.* Психологические особенности участников буллинга // Изв. РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. № 105. С. 159–165.

Е. С. Набойченко

И. С. Алферова

*Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург*

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ

Ключевые слова: психология спорта; совладающее поведение; спорт-смены-фигуристы.

Введение. Спортивная деятельность фигуриста часто связана с включением дополнительных резервов как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований. Результативность спортивной деятельности во многом зависит от умения регулировать собственное состояние, использовать эффективные способы совладания со стрессовой ситуацией. При этом в специальной литературе недостаточно сведений, посвященных совладанию со стрессом, разработке эффективных методов регулирования состояния и поведения, связанных с полом спортсменов. Между тем, в целях повышения результативности спортивной деятельности важно четко дифференцировать мобилизационные ресурсы юношей и девушек.

Материалы и методы. Цель исследования — выявить особенности копинг-стратегий у спортсменов-фигуристов в зависимости